

УДК 796.966

ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ С ШАЙБОЙ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г.

Брест, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются показатели скоростных способностей на примере бега на 30 и 60 м у хоккеистов с шайбой различной спортивной квалификации. Определены темпы роста скоростных способностей у хоккеистов, начиная с тренировочного процесса начальной подготовки, с включением тренировочного процесса групп спортивного совершенствования.

Проанализирована динамика показателей скоростных способностей хоккеистов в возрасте 7–17 лет. Выявлены особенности развития скоростных способностей у хоккеистов с шайбой за длительный (лонгитудинальный) период.

Ключевые слова: хоккеисты с шайбой, скоростные способности, темпы роста, динамика, группы.

Зданевич Александр Александрович – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Республика Беларусь, г. Брест. E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Zdanevich Alexander – cand. ped. Sciences, associate professor of the department of athletics, swimming and skiing, Brest State University named after A.S. Pushkin, Republic of Belarus, Brest. E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Шукевич Лидия Васильевна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Республика Беларусь, г. Брест. E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Shukevich Lidiya – cand. ped. Sciences, associate professor of the department of sports disciplines and methods of their teaching, Brest State University named after A.S. Pushkin, Republic of Belarus, Brest. E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Постановка проблемы. Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду. Это противостояние двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Хоккей – один из самых мужественных видов спорта. Хоккей по психофизической нагрузке – один из сложных видов спорта.

Основой для роста спортивного мастерства в спортивной педагогике считалось достижение высокого уровня физической подготовленности.

Характерной особенностью хоккея, в отличие от других спортивных игр, является то, что процесс выполнения игровой деятельности осуществляется хоккеистами в движении на коньках. Поэтому умение хоккеиста быстро и рационально маневрировать на коньках является основной базой мастерства хоккеистов [1, 7, 8].

На современном этапе развития хоккея подготовка осуществляется на основе объективных данных количественных и качественных характеристиках общей и специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей развития формирования организма хоккеистов.

Принято, что общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает развитие физических

качеств и двигательных возможностей спортсменов, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков [1, 7, 8].

Вопросы, связанные с развитием физических качеств у хоккеистов различной спортивной квалификации и в настоящее время актуальны.

Актуальность исследования. По мнению многих специалистов хоккея [1, 2, 4, 5] необходимо совершенствовать технику и методику конькобежной подготовки, так как умение хоккеиста быстро и рационально маневрировать на коньках является основной базой мастерства хоккеистов. Они подчеркивают специфичность конькобежной скорости, проявляемой хоккеистами в игре, ее органическую связь с выполнением технических приемов.

Важно отметить, что на эффективность передвижения хоккеиста на коньках влияют многие факторы, среди которых:

- элементарные формы проявления скоростных способностей хоккеистов;
- сила мышц нижних конечностей;
- техника бега на коньках.

По мнению специалистов [3, 4, 5] техника бега хоккеиста в отличие от техники бега конькобежца более разнообразна и вариативна. Она состоит из многих основных элементов: движения по прямой линии, движения по ломанной линии, движения по кругу вправо и влево, движения спиной вперед, старты и ускорения, торможения и остановки, повороты, прыжки через препятствия и ряд других разновидностей.

Специфика хоккейной игры предполагает большую вариативность передвижения хоккеиста на коньках как по темпу толчковых движений, так и по характеру проявляемых при этом рабочих усилий. Темп толчковых движений постоянно меняется. При торможении скорость передвижения падает до нуля и для ее повторного увеличения необходимо выполнить серию быстрых и мощных отталкиваний. При беге по ломанной линии, при

осуществлении поворотов, при беге спиной вперед изменяется характер отталкиваний, а также динамическая и кинематическая структура движений хоккеиста.

Считается, что самое ценное качество хоккеиста – это способность сочетать быстроту и ловкость. Во время игры в хоккей быстрота и ловкость проявляется многообразно:

- при вбрасывании шайбы;
- в приседании и принятии положения тела, необходимого, чтобы заблокировать обстрел ворот или предотвратить прорыв обороны своих ворот;
- в поворотах и ускорениях хода, позволяющих уйти от соперника;
- в быстром торможении и контроле над собственным телом с целью сохранения его положения для защиты в силовой борьбе;
- для броска шайбы или для столкновения с соперником.

Ю. В. Никонов [4], В. П. Савин [5] отмечают, что основным критерием высокой конькобежной подготовленности хоккеистов является скорость пробегания на коньках коротких отрезков. Они высказываются о большой значимости скоростной конькобежной подготовленности хоккеистов.

Конечно, высокие спортивные результаты в современном хоккее определяются высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеиста, то есть такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное состояние физической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Цель исследования – определение уровня и темпов развития скоростных способностей у хоккеистов с шайбой.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень и возрастные особенности развития скоростных способностей хоккеистов 7–17 лет;
2. Определить темпы роста скоростных показателей хоккеистов 7–17 лет.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач в исследовании использовались следующие методы: синтез и обобщение научно-теоретической информации по теме исследования; обобщение передового практического опыта; педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.

Базой эксперимента являлась ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. Тестирование уровня развития скоростных способностей у хоккеистов проводилось в беге на 30 м и 60 м.

В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки – 1, 2, 3 годов обучения (ГНП) с наполняемостью в группах по 12 человек; хоккеисты учебно-тренировочных групп – 1, 2, 3, 4, 5 годов обучения (УТГ) с наполняемостью в группах по 10 человек; хоккеисты групп спортивного совершенствования – 1, 2, 3 годов обучения (ГСС) с наполняемостью в группах по 6 человек.

Результаты исследования. Как следует из таблицы 1, скоростные способности на примере бега на 30 м лучше развиваются у хоккеистов в младшем школьном возрасте, с 8 до 11 лет. Темпы прироста показателей скоростных способностей у хоккеистов в этот период отмечены статистически достоверными различиями.

С 11 до 12 лет у хоккеистов улучшение показателей в беге на 30 м незначительное, несущественное. Наблюдается улучшение показателей скоростных способностей с 12 до 13 и с 13 до 14 лет.

Все эти изменения в развитии скоростных способностей хоккеистов носят статистически достоверный характер.

У хоккеистов групп спортивного совершенствования – 1, 2, 3 годов обучения (15–17 лет) не наблюдается прогресса в развитии скоростных способностей (таблица 1).

Анализ результатов в беге на 60 м свидетельствует, что скоростные способности хоккеистов на этой дистанции успешно проявляются и носят статистически достоверный характер в группах начальной подготовки 1, 2, 3

годов обучения и в учебно-тренировочных группах – 1, 2, 3, 5 годов обучения, за исключением 4 года обучения, с 12 до 13 лет, а также в группе спортивного совершенствования первого года обучения.

Таблица 1. Темпы развития скоростных способностей (на примере бега на 30 м) у хоккеистов различных спортивных групп

Группы	Бег 30 м		Сдвиги в результатах каждой последующей группы по сравнению с предыдущей			
	\bar{x}	σ	Абсолютная разница (с)	Относительная разница (%)	T	p
ГНП-1 (7 лет)	6,11	0,30	–	–	–	–
ГНП-2 (8 лет)	6,01	0,35	0,1	1,63	0,990	> 0,05
ГНП-3 (9 лет)	5,81	0,28	0,2	3,33	2,045	< 0,05
УТГ-1 (10 лет)	5,32	0,31	0,5	8,62	5,494	< 0,05
УТГ-2 (11 лет)	5,01	0,34	0,3	5,66	2,988	< 0,05
УТГ-3 (12 лет)	4,91	0,40	0,1	2,04	0,874	> 0,05
УТГ-4 (13 лет)	4,72	0,29	0,2	4,08	2,111	< 0,05
УТГ-5 (14 лет)	4,51	0,35	0,2	4,25	2,018	< 0,05
ГСС-1 (15 лет)	4,48	0,31	0,03	0,44	0,981	> 0,05
ГСС-2 (16 лет)	4,41	0,28	0,07	0,11	0,842	> 0,05
ГСС-3 (17 лет)	4,40	0,34	0,01	0,45	0,435	> 0,05

Показатели скоростных способностей на примере бега 60 м в группах спортивного совершенствования 2, 3 годов обучения фактически стабилизируются и не имеют статистически значимых темпов прироста.

Таблица 2. Темпы развития скоростных способностей (на примере бега на 60 м) у хоккеистов различных спортивных групп

Группы	Бег 60 м		Сдвиги в результатах каждой последующей группы по сравнению с предыдущей			
	\bar{x}	σ	Абсолютная разница (с)	Относительная разница (%)	T	P
ГНП-1 (7 лет)	11,9	0,54	–	–	–	–
ГНП-2 (8 лет)	11,5	0,58	0,4	3,36	2,442	< 0,05
ГНП-3 (9 лет)	11,2	0,31	0,3	2,60	2,916	< 0,05
УТГ-1 (10 лет)	10,8	0,49	0,4	3,57	3,308	< 0,05
УТГ-2 (11 лет)	10,1	0,52	0,7	6,48	4,549	< 0,05
УТГ-3 (12 лет)	9,5	0,43	0,6	5,94	4,264	< 0,05
УТГ-4 (13 лет)	9,3	0,38	0,2	2,10	1,617	> 0,05
УТГ-5 (14 лет)	8,8	0,41	0,5	5,37	4,288	< 0,05
ГСС-1 (15 лет)	8,4	0,51	0,4	4,54	2,931	< 0,05
ГСС-2 (16 лет)	8,3	0,48	0,1	1,19	0,684	> 0,05
ГСС-3 (17 лет)	8,2	0,42	0,1	1,20	0,751	> 0,05

Выводы. Таким образом, в результате исследования установлена лонгитудинальная динамика прироста показателей скоростных способностей на примере бега на 30 м и 60 м у хоккеистов 7–17 лет. Выявлено, что наиболее высокие темпы скоростных способностей (на дистанции 30 м) наблюдаются у хоккеистов с 9 до 10 лет, а в беге на 60 м – с 10 до 12 лет.

Проведенное исследование позволило определить темпы прироста скоростных способностей на протяжении многолетнего периода тренировочной работы хоккеистов 7–17 лет, по показателям в беге на 30 и 60 м, что будет способствовать целенаправленному планированию тренировочного материала по развитию и совершенствованию скоростных способностей.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется проведение дальнейших исследований, направленных на разработку эффективной методики по развитию скоростных способностей хоккеистов в группах спортивного совершенствования.

Литература

1. Баканов М.В. Динамика морфологических показателей конькобежцев различного уровня / М.В. Баканов, Д.М. Воронин, А.Ю. Титлов // Теория и практика физической культуры. – Т.11. – 2019. – С.77-80
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
3. Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учебно-методическое пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2006. – 45 с.
4. Захаркин И.В. Современный взгляд на специальную физическую подготовку хоккеистов / И. В. Захаркин, А. П. Давыдов, В. В. Крутских, Д. Р. Черенков // Олимпийский бюллетень. – № 9. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – С. 123–128.

5. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учебное пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
7. Anthony Donskov Physical Preparation for Ice Hockey – 2016. – 417 p.
8. [Электронный ресурс] : <https://www.okanaganhockey.com/academy/penticton/hockey-programs/> (Дата обращения: 26.05.2020).

Summary

RATES OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF HOCKEY PLAYERS WITH A WASHER OF VARIOUS SPORTS QUALIFICATIONS

A. Zdanevich, L. Shukevich

Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest

Abstract. The article discusses the indicators of speed ability on the example of running 30 and 60 meters for hockey players with a puck of various sports qualifications. The growth rates of speed abilities for hockey players were determined, starting with the training process of initial preparation, with the inclusion of the training process of sports improvement groups.

The dynamics of speed abilities of hockey players aged 7-17 years is analyzed. The features of the development of speed abilities in hockey players with the puck for a long (longitudinal) period are revealed.

Key words: ice hockey players, speed abilities, pace, dynamics, groups.